Les légumes oubliés!

Fruits et légumes



Introduction

Une alimentation saine commence avant tout par une alimentation variée où les légumes et les fruits jouent un rôle important.

Les nutritionnistes recommandent une portion journalière de 300 grammes de légumes et un à deux fruits. A l'heure actuelle, nous mangeons moins de 150 grammes de légumes par jour, ce qui représente la moitié de nos besoins journaliers.

Les légumes fournissent vitamines, minéraux, fibres et eau, des substances essentielles dont le corps a besoin pour rester en pleine forme.

Tous les légumes ne se valent pas : il est donc important de varier. Les techniques culinaires ont également de l'importance.

Enfin, pensez au respect des saisons lors de vos achats. Grâce aux importations, beaucoup de légumes sont aujourd'hui disponibles toute l'année. Celà a un coût pour votre budget et pour l'environnement.

Alors pensez-y et osez redécouvrir les variétés typiques de nos régions !



Le retour des légumes oubliés

Topinambours, panais, crosnes,... Ces légumes sont nombreux sur les marchés d'automne et d'hiver.
Longtemps oubliés, ils sont aujourd'hui devenus les chouchous des Chefs ainsi que des dîners festifs et originaux.

Aucun doute, c'est avec les vieux légumes que l'on fait les meilleures soupes (et autres plats) ! Mais difficile de redécouvrir ces végétaux aux noms souvent bizarres. Certains ont une forme étonnante, d'autres des couleurs explosives, tous des saveurs inédites.

Délicats, ils regorgent d'atouts nutritionnels.
N'hésitez pas à les mélanger à d'autres légumes pour varier les saveurs et étonner vos enfants ou encore vos amis !

Un peu d'histoire...

Les légumes oubliés sont de multiples variétés. Il s'agit de légumes «racines», de légumes «feuilles», de très nombreuses «herbes» ou encore de légumes «fruits». Il est difficile, voire impossible de dresser une liste complète.

Cette notion de légumes oubliés dépend des milieux sociaux et des régions concernées : pour certains, pissenlits et orties font toujours partie du quotidien, d'autres ne sont pas en mesure de les repérer dans les champs.

Une telle liste varie également en fonction du moment où on la dresse ou de l'âge de celui qui en parle : il y a 20 ans, le brocoli faisait partie des légumes oubliés et on mangeait des salsifis dans toutes les cantines... dans 30 ans, topinambour ou panais n'auront peut-être à nouveau plus de secret pour nos enfants.

Légumes oubliés ne veut pas dire légumes anciens car ces derniers n'ont pas tous été délaissés : artichauts, carottes, poireaux, pommes de terre n'ont jamais quitté nos assiettes...

Les légumes oubliés qu'ils soient très anciens ou relativement récents, ont été mis de côté pour certains car on a oublié qu'ils étaient comestibles, pour d'autres car ils rappellent de mauvais souvenirs de guerre (topinambour) ou encore car ils étaient jugés trop « rustiques », tortueux ou trop délicats à conserver.

Vous trouverez dans ce livret quelques exemples de légumes oubliés, leurs histoires, leurs qualités nutritionnelles, la meilleure façon de les cultiver et de les cuisiner.

Le Panais

Le panais a une racine plus ou moins longue, de couleur blanchâtre. Semer d'avril à juin en lignes distantes de 30 cm et éclaircir à 15 cm. Ses racines
peuvent passer l'hiver en terre, ce qui accroît leur goût sucré lorsqu'il gèle.

Le panais peut se consommer cuit en potages, couscous et pot-au-feu, il supporte tout type de cuisson et s'accommode avec n'importe quelle viande ou poisson. On peut l'utiliser dans tous les plats de légumes, les sauces (sauce tomates aux panais, ou bien en cubes dans les pâtes), les omelettes, les gratins.
Il se cuit comme la pomme de terre et peut être préparé en purée ou gratiné au four. On peut aussi le servir cru, râpé avec un trait d'huile et de jus de citron en salade. Les jeunes pousses de panais sauvage peuvent agrémenter beaucoup de recettes. Elles doivent être cueillies tendres, tant que la tige est verte et que les feuilles ne sont pas complètement dépliées. Une fois cueillies, il suffit de les laver et de les émincer.

Le panais se conserve dans une caisse remplie de sable, dans un local frais et aéré.



Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est riche en glucides et est particulièrement riche en potassium.

100 g de panais contiennent 55 calories.

Le crosne

Le crosne est un petit légume racine ferme, un tubercule allongé de couleur claire, annelé qui ressemble vaguement à une chenille boursouflée !

Originaire du japon, le crosne, fin et délicat, a un goût légèrement sucré, qui rappelle celui du salsifis ou de l'artichaut.

Ce légume fut cultivé intensivement en France au début du siècle dans un village nommé Crosne, nom qui lui resta.

Il se cultive facilement dans une terre légère et est peu sensible aux maladies. Un seul tubercule donne naissance à plusieurs pieds d'environ 30 cm de haut. La partie consommée correspond aux bouquets de tubercules qui poussent sous terre.

Le crosne est utilisé comme la pomme de terre, le topinambour ou le salsifis. On peut le faire bouillir, l'étuver, le frire, le confire dans du vinaigre, le réduire en purée, l'incorporer aux salades ou encore le cuire avec d'autres légumes. Il est souvent blanchi avant d'être cuisiné.

Le crosne est assez fragile puisqu'il se dessèche rapidement. Il est donc préférable de le conserver au réfrigérateur.

Les crosnes sont riches en glucides et en protéines végétales de bonne qualité. Leur teneur globalement élevée en minéraux devrait être une raison pour les inviter plus souvent dans nos assiettes.

100 g de crosnes contiennent 75 calories.



Le rutabaga

Le rutabaga ressemble beaucoup au navet mais s'en distingue cependant par une forme plus allongée. Sa couleur est soit « violette – jaune » ou « vert – jaune » tandis que sa chair est orangée.

Son oubli volontaire par les générations actuelles est issu de la seconde guerre mondiale où le rutabaga substitua la pomme de terre durant les périodes de restrictions alimentaires. Par ailleurs, certaines espèces de rutabaga sont destinées à nourrir le bétail, ce qui n'est pas pour lui donner une meilleure image auprès du public.

Son semis est possible en pleine terre additionnée de compost. La récolte s'effectue après une dizaine de semaines suivant la période des semis, lorsque les feuilles sont tendres au 2/3 de leur surface. Les racines quant à elles, doivent être de 6 à 10 cm de diamètre.

C'est un légume d'automne et d'hiver qui peut se consommer en crudités ou cuit le plus souvent. Pour préparer le rutabaga, le gratter et l'éplucher puis enlever le cœur s'il est brun. Ce légume s'emploie comme le navet, cependant il doit cuire deux fois plus longtemps. On le prépare cuit à la vapeur ou en purée, dans des potages ou en ragoûts. Couper en morceaux peu épais et les faire bouillir dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Les rutabagas se conserveront parfaitement dans un lieu frais comme une cave.

Ils sont riches en glucides, potassium, calcium, soufre et en phosphore.

100 g de rutabaga contiennent 34 calories.

Le topinambour

Les tubercules de topinambour ont une forme mamelonnée, très irrégulière, arrondie ou ovale. Ils sont recouverts d'écailles brunes rosées entre lesquelles apparaissent des nœuds. Leur couleur varie du jaune au rouge voire brun.

La particularité du topinambour est que sa substance de réserve n'est pas l'amidon comme pour la pomme de terre, mais un glucide qui en est proche ; l'inuline, qui est un polymère d fructose. Ce glucide n'influence pas la glycémie ce qui est donc intéressant pour des personnes diabétiques, contrairement à l'amidon.

C'est une plante rustique, facile à cultiver, même dans les sols les plus pauvres. Elle est peu sensible aux maladies. Les topinambours ne craignent pas le froid tant qu'ils sont en terre. La plantation se fait de février à mars et la récolte peut se faire environ sept mois après la plantation.

Les tubercules se consomment cuits de diverses manières : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi les consommer crus, râpés ou coupés en lamelles, comme des crudités dans de la vinaigrette. Leur saveur se rapproche de celle des fonds d'artichaut ou des salsifis.

Le topinambour est riche en glucides. Les sucres qu'il contient pourraient jouer un rôle dans la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose.

100 g de topinambour contiennent 73 calories.



La courge butternut

La courge butternut ou doubeurre est une variété de courge musquée. Le nom français évoque le goût délicieux de cette courge, en particulier le velouté que sa texture permet d'obtenir en cuisine.

La courge butternut se plante après les dernières gelées car elle craint le gel. Le plus efficace est de faire des plants dans des petits pots que l'on plante ensuite directement en pleine terre lorsque les courges ont fait deux ou quatre feuilles. La récolte se fait de septembre à octobre. Les fruits sont mûrs lorsqu'ils sont passés du vert à une belle couleur beige. Une fois cueillis, il est essentiel de garder les fruits bien au sec, sur un peu de paille par exemple pour les éloigner du sol et les préserver de l'humidité.

La peau des fruits de la courge butternut est assez résistante aux agressions. Plusieurs parties de la plantes sont comestibles : les pétales peuvent se manger crus, et ont un goût très fin. Ils ont un bel effet dans une salade ; la fleur complète peut se manger farcie de viande par exemple et le fruit, arrivé à maturité, peut se manger cru ou cuisiné comme une pomme de terre, c'est-à-dire d'un nombre infini de façons. En potage, au four, en gratin ou encore en gâteaux, comme avec les carottes.



Elle apporte une bonne quantité de glucides.

100 g de courge butternut contiennent 54 calories.

La patate douce

C'est une plante vivace à tiges rampantes pouvant atteindre 2,5 à 3 m de long. Elle produit des tubercules de forme plus ou moins allongée, voire arrondie, à la peau fine. Suivant la variété, la couleur de la peau du tubercule varie du blanc au jaune, de l'orange au violet.

La patate douce est cultivable même sur les sols pauvres, mais elle préfère un sol profond, frais et riche en humus. La plante est facile à multiplier, puisqu'il suffit généralement de prélever des boutures sur les plants établis et de les piquer directement dans la terre. La plantation se fait au printemps, à partir d'avril - mai pour les récolter au bout de cinq mois et demi en moyenne, vers septembre - octobre.

Le tubercule est très riche en amidon. Il possède une saveur sucrée et une texture farineuse qui rappellent un peu celles de la châtaigne.

Les tubercules se mangent le plus souvent cuits, à l'eau ou au four ou encore frits, aussi bien en légumes qu'en dessert grâce à leur saveur sucrée.

Elle apporte une bonne quantité de glucides et de fibres. Ce légume est riche en vitamine A, B2, B5, B6, C, cuivre et manganèse.

100 g de patate douce contiennent 83 calories.



Le chou romanesco

Le chou romanesco est une variété de chou-fleur originaire d'Italie et plus précisément de Rome. Il est aussi appelé « brocoli à pomme ».

Bien qu'il s'agisse d'une variété ancienne, son introduction chez nous est relativement récente, on le cultive en grand nombre depuis les années 90.

Le chou romanesco ressemble au brocoli par sa couleur vert pomme et au chou-fleur par sa forme compacte. Il a un léger goût de noisette.

Sa période de production peut s'étaler de la fin de l'été au début de l'hiver.

Il se prépare comme le chou-fleur. La cuisson doit être rapide pour garder le croquant et ainsi conserver toutes les valeurs nutritionnelles. Il se prépare à la vapeur, en purée, en risotto, au beurre, à la crème, en mousseline, en bavarois, en tarte, en quiche ou encore cru en salade.



Il apporte peu de glucides mais une bonne quantité de protéines. Ce légume est riche en vitamines C, B9, carotène, calcium et fer.

100 g de chou romanesco contiennent 25 calories.

Le radis noir

Le radis noir appartient à la famille des crucifères. Consommé comme un navet, il a une peau de couleur noire et une chair de couleur blanche.

Le radis noir n'est pas très nutritif mais il possède une multitude de propriétés médicinales.

Quand vous achetez un radis, assurez-vous qu'il est bien ferme et que sa peau est lisse. Évitez donc les radis mous aux peaux ridées.

Semer de juillet à début août en lignes distantes de 25 cm et éclaircir à 10 cm. Récolter en automne jusqu'au grosse gelée. Comme les autres légumes racines, le radis noir placé dans un endroit frais se garde longtemps. Vous pouvez les stocker jusqu'à 3 semaines.

Il est très riche en vitamine C , une précieuse alliée quand il s'agit de combattre les infections et les radicaux libres. Il contient aussi des vitamines du groupe B, du souffre, très riche en eau et en fibre, il améliore considérablement le transit intestinal.

Il est également un excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie. En favorisant l'élimination des toxines et des déchets, il aide à rétablir un fonctionnement harmonieux de ces organes.



Le Potiron galeux d'Eysines

Le Potiron Galeux d'Eysines est une courge coureuse et résistante. Cette variété produit de beaux potirons de 3 à 5 kg. Les excroissances blanches sur son épiderme orange lui ont donné son nom.

Semer après le 15 mai à 1 m en tous sens à un endroit bien ensoleillé. La récolte se fait d'octobre à décembre. Pour avoir des potirons dès septembre, semez sous abri en mars - avril.

Si vous voulez de gros potirons, recouvrez par endroit la tige de terre pour permettre la création de nouvelles racines. Il aime une exposition très ensoleillée et la proximité du radis car il éloigne les insectes et autres pucerons.

Une fois cueilli, le potiron galeux se conserve au frais de 2 à 4 mois.

Le potiron peut être consommé en gratin, purée, tarte, confiture et potage. Sa chair est orangée, d'une grande finesse, ferme, tendre, très sucrée et d'excellente qualité.

Le potiron galeux d'Eysines apporte une quantité insoupçonné de vitamines et minéraux.

100g de ce légume apportent 48 calories.



La côte de Bette

La côte de bette est un légume tendre au goût prononcé que l'on trouve du printemps à l'automne. Elle comprend un épais pétiole ou côte, charnu, blanc et une large feuille. Il en existe différentes variétés. Les bettes ou blettes, font partie de la famille des betteraves. Comme ce légume exige beaucoup d'eau pour pousser, on le rencontre souvent dans les régions pluvieuses. Semer d'avril à juin, en lignes distantes de 30 cm et éclaircir à 20 cm. Il est conseillé d'y apporter du compost.

Il suffit de les laver à l'eau courante en insistant dans la cannelure des côtes. Elles doivent être fraîches et d'un beau vert brillant pour être consommées.

Les bettes sont sensibles une fois cueillies, gardez-les au frais sans les entasser. Elles se gardent mieux que les épinards, mais pas plus de 2 jours ; si nécessaire, les asperger d'eau.

La feuille et la côte de ce légume apportent des fibres, des minéraux et des oligo-éléments. C'est également un efficace régulateur de transit, diurétique et émollient.

Elle n'apporte que 20 calories pour 100 g car pauvre en glucides et lipides, mais riche en protéines.

La bourrache

La cuisine des fleurs de bourrache a connu un essor considérable depuis trois ans. Elles ont la forme de gracieuses petites étoiles d'un bleu inégalable. Semer d'avril à juillet. Il est conseillé d'arroser régulièrement et d'éclaircir à 60 cm. La bourrache se ressème aisément.

Particulièrement mellifères, elles agrémentent avec originalité la présentation et le goût des salades. Elles peuvent aussi être confites pour parfumer des confitures raffinées ou de délicieuses boissons rafraîchissantes à base de miel et de jus de citron.

Les feuilles, d'aspect duveteux, allient les goûts tonifiants du radis et du concombre à leurs autres saveurs subtiles. Plus mûres, elles peuvent être préparées comme des épinards, ou encore agrémenter des potages étonnants. Elles permettent également la confection de beignets. Un coulis de feuilles de bourrache accompagnera audacieusement les fromages de chèvre frais et certains plats de poisson.

L'huile provenant des graines de la bourrache est riche en acides gras essentiels dont les bienfaits sont bien connus en phytothérapie.



La bourrache est riche en vitamine C, en calcium, en magnésium et en potassium. Sa consommation alimentaire prévient le vieillissement de la peau, les rides ou les vergetures ; elle fortifie la santé des ongles et des cheveux, et combat l'inflammation des voies urinaires. Elle dissipe aussi le stress et l'état de mélancolie.

La tétragone cornue

La tétragone cornue est une plante herbacée originaire de la Nouvelle-Zélande et de nombreuses îles de l'Océan atlantique. Parfaitement acclimatée, elle était jadis très fréquente dans nos potagers appelée « épinard de Nouvelle-Zélande » ou « épinard d'été ».

Elle se cultive dès le 15 mai dans un coin de jardin bien ensoleillé. Semer 3 graines à 80 cm en tous sens. La capacité germinative des semences peut être améliorée en les plongeant pendant 24 heures dans un peu de lait. C'est une plante très facile à cultiver, qui ne demande presque aucun soin. D'une année à l'autre, elle se réensemence toute seule et s'étale fortement si on y prend pas garde. La première récolte se fait en juillet.

On consomme les feuilles crues ou cuites. Ces feuilles sont plus charnues et moins fibreuses que celles des épinards. Hachée, cette verdure est veloutée. Il n'est pas nécessaire d'y ajouter de la crème fraîche pour que sa structure soit agréable au palais. Elle possède une discrète saveur marine, un petit goût subtilement iodé très agréable.

Elle se prépare donc comme les épinards, et accompagne judicieusement les viandes blanches. Elle se cuisine au beurre, au jus, en potage ou les faire sauter simplement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, une pointe d'ail et de l'échalote.

C'est un légume absolument remarquable vu sa richesse en vitamine C. Riche en sels minéraux, elle contient aussi les précieuses vitamines B1, B2 et PP.





Salade fleurie aux fleurs de bourrache - 4 pers.



INGREDIENTS

- Une belle laitue
- 1 oignon blanc
- Quelques feuilles de bourrache
- Quelques fleurs de bourrache
- 2 à 3 c à s d’huile d’olive
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- Un peu de moutarde au citron
- Sel, poivre

PREPARATION

Laver la salade et rincer les fleurs et feuilles de bourrache.

Essorer et arranger dans un saladier puis préparer la vinaigrette.

Couper l’oignon en fines lamelles, les mettre sur la salade ainsi que les fleurs et feuilles de bourrache ciselées.

Avant de servir verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Une délicieuse salade qui change de l’ordinaire, facile à réaliser et qui épatera vos invités.



Tombée de tétragone - 4 pers.



INGREDIENTS

- 4 bonnes poignées de pousses de tétragone
- 2 c à s de pignons de pin
- Ail
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PREPARATION

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Ciseler l'ail et l'échalote et les faire revenir. Ajouter les pignons de pin pendant 1 minute.

Ajouter les feuilles de tétragone.

Ajouter un peu de sel et de poivre.

Servir avec quelques copeaux de parmesan.

C'est simple et délicieux.



Confiture de potiron galeux et d'agrumes



INGREDIENTS

- 2 kg de chair de potiron
- 2 oranges
- 2 citrons
- 1 pamplemousse
- 1,5 kg de sucre

PREPARATION

À l'aide d'un zesteur, prélever le zeste des oranges, des citrons et de la moitié du pamplemousse. Réserver.

Hacher finement la chair du potiron, des oranges, des citrons et du pamplemousse en ayant soin d'épépiner les agrumes.

Déposer dans un grand bol, avec les zestes réservés.

Ajouter le sucre et laisser macérer pendant 8 heures à température ambiante.

Transvaser dans une casserole et cuire 20 minutes environ, à feu moyen, jusqu'à ce que les fruits soient translucides.

Verser immédiatement dans des bocaux stérilisés.

Bien sceller.



Les triangles 'bettes - rocamadour' - 4 pers.



INGREDIENTS

- 1 botte de bettes
- 3 rocamadours (ou tout autre fromage que vous aimez)
- 3 c à s de fromage frais
- 1 poignée de pignons de pin
- 2 feuilles de bricks
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PREPARATION

Rincer les bettes, enlever les côtes et hacher les feuilles en lamelles.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire suer les feuilles à la manière des épinards frais.

Réserver dans un bol et ajouter 3 petits fromages « rocamadour », un peu de fromage frais, les pignons de pin, du sel et du poivre.

Bien mélanger le tout.

Étaler la feuille de brick et la couper en deux, huiler au pinceau.

Mettre le côté huilé dessous et plier en deux.

Mettre une cuillère de farce dans le coin et plier en triangle.

Continuer la procédure jusqu'à épuisement des ingrédients (à peu près une douzaine de triangles).

Ensuite, mettre au four jusqu'à qu'ils soient bien dorés.

On peut les préparer à l'avance et les réchauffer.



Velouté de légumes oubliés - 4 pers.



INGREDIENTS

- 3 rutabagas
- 2 panais
- Une poignée de topinambours
- 1 échalote
- 1 pomme de terre
- Huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- Eau (ou bouillon de légumes)
- Sel, poivre

PREPARATION

Laver et peler tous les légumes (gratter les topinambours).

Les couper en petits morceaux.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans un faitout.

Y faire colorer l'échalote, puis ajouter les autres légumes.

Laisser colorer quelques minutes à feu moyen puis mouiller à hauteur avec de l'eau (ou du bouillon de légumes).

Laisser frémir une vingtaine de minutes.

Mixer, assaisonner puis ajouter la crème liquide.

Faire réchauffer sur feu doux si on ne sert pas tout de suite.



Gratin au chou romanesco et chorizo - 6 pers.



INGREDIENTS

- 1 chou romanesco
- 250 gr de ricotta
- 2 oeufs
- 35 gr de chorizo
- 1 pincée de colombo
- 500 gr de pommes de terre
- Sel, poivre

PREPARATION

Faire cuire les pommes de terre 20 min dans un cuiseur vapeur ou dans de l'eau bouillante salée.

Découper le chou romanesco en petits bouquets et le cuire 7 min dans un cuiseur vapeur.

Préchauffer le four à 200 degrés.

Découper le chorizo en petits dés.

Dans un saladier mélanger la ricotta, le sel, le poivre, les oeufs et le colombo.

Dans un plat à gratin, déposer les bouquets de chou, les pommes de terre en rondelles puis les dés de chorizo.

Verser la crème à la ricotta par-dessus et enfourner pendant 30 min.



Toast au radis noir et bleu d'auvergne - 4 pers.



Les légumes oubliés !

Recettes oubliées !

INGREDIENTS

- 1 pain de mie
- 1 beau radis noir
- 200 g de bleu d'Auvergne
- Beurre
- Porto
- Sel, poivre

PREPARATION

Peler et couper le radis en fines tranches.

Saler et laisser dégorger une heure.

Malaxer le fromage en pommade.

Poivrer et ajouter 4 cuillerées à café de porto.

Bien malaxer le tout.

Faire griller les tranches de pain, une fois refroidies les beurrer.

Rincer et égoutter les rondelles de radis.

Poser des rondelles de radis sur chaque tranche de pain et tartiner de fromage au porto.



Velouté de courge butternut - 4 pers.



INGREDIENTS

- 1 courge butternut
- 2 échalotes
- 1 c à s d'huile d'olive
- Lait ou bouillon de volaille
- 15 cl de crème fraîche
- Noix de muscade
- Huile de noix
- Noisettes concassées
- Sel, poivre

PREPARATION

Peler, épépiner et couper la courge butternut en petits morceaux.

Dans une sauteuse, faire dorer les échalotes finement coupées puis ajouter la courge et la faire suer.

Couvrir ensuite de lait ou de bouillon de volaille et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit cuite.

Assaisonner avec du sel et de la noix de muscade, ajouter la crème puis mixer le tout (rajouter de la crème selon la texture désirée).

Pour dresser, verser le velouté dans le plat de service, déposer quelques gouttes d'huile de noix sur la surface et décorer de noisettes concassées et d'un tour de poivre du moulin.

A déguster bien chaud avec des croûtons de pain.



Médaillon de veau grillé, crème de patate douce, asperges sauvages et chips de carottes violettes - 4 pers.



INGREDIENTS

- 4 médaillons de veau
- 200 g de patate douce
- 10 cl de bouillon de viande
- 5 cl de crème liquide
- 1 botte d'asperges sauvages
- ½ carotte violette
- Une noix de beurre
- Sel, poivre

PREPARATION

Laver et éplucher les patates douces et les couper en gros cubes.

Les faire cuire dans une eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égoutter, puis mixer avec le bouillon de viande et la crème liquide.

Saler, poivrer, réserver.
Laver et éplucher la ½ carotte, puis la couper très finement.

Plonger ces tranches dans un bain d'huile à 190° pendant 5 minutes.
Égoutter sur un papier absorbant et réserver.

Laver les asperges sauvages et les couper au ¼ pour ne conserver que les pointes puis les cuire dans l'eau bouillante salée 2 minutes avant de les égoutter.

Cuire les médaillons de veau (préalablement salés et poivrés) au grill 3 minutes de chaque côté et faire revenir les asperges sauvages une petite minute dans une petite casserole avec une noix de beurre.

Il n'y a plus qu'à dresser.



Poêlée de crosnes à la crème - 6 pers. (entrée)



INGREDIENTS

- 1 kg de crosnes
- Gros sel
- 75 g de beurre
- 1 jaune d'oeuf
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 à 2 c à s de cerfeuil haché
- Sel, poivre

PREPARATION

Remplir un torchon de gros sel, puis y déposer les crosnes.
Les frotter entre vos doigts pour leur ôter la pellicule qui les enveloppe, puis les rincer sous l'eau froide. Les déposer ensuite dans une marmite d'eau bouillante salée et les laisser cuire 15 min environ.

Les égoutter, puis les mettre à fondre dans une sauteuse beurrée et les laisser cuire 10 min sur feu doux.

Pendant ce temps, battre le jaune d'oeuf avec la crème, le sel et le poivre, puis verser le tout dans la sauteuse sur les crosnes sans cesser de remuer et en veillant à ne pas porter à ébullition.

Laisser mijoter quelques minutes sur feu très doux et les dresser sur un plat de service bien chaud.

Les napper de sauce, puis les saupoudrer de persil et de cerfeuil haché.

Jeu

	Vrai	Faux
1. Les légumes oubliés sont principalement des légumes d'été		
2. Les légumes oubliés sont uniquement des légumes « racines »		
3. Le panais peut se cuisiner de multiples façons		
4. Le rutabaga est blanc comme un navet		
5. On ne consomme que la chair de la courge butternut		
6. Le chou romanesco est très intéressant au niveau nutritionnel		
7. Le radis noir possède une multitude de propriétés médicinales		
8. Le potiron galeux d'Eysines se garde très bien une fois cueilli		
9. On peut retrouver « La côte de Bette » sous une autre dénomination		
10. Il n'est pas simple de faire pousser la tétragone cornue		

Réponses

1. Faux : Topinambours, panais, crosnes, radis noir,... La majorité des légumes oubliés sont à maturité pour l'hiver. Certains peuvent être cueillis un peu plus tôt comme la tétragone cornue.
2. Faux : Les légumes oubliés sont de multiples variétés. Il s'agit de légumes « racines » (radis noir), de légumes « feuilles » (bette), de très nombreuses « herbes » (agastache) ou encore de légumes « fruits » (courge).
3. Vrai : Le panais peut se consommer en potages, couscous et pot-au-feu, il supporte tout type de cuisson et s'accommode avec n'importe quelle viande ou poisson.
4. Faux : Le rutabaga ressemble beaucoup au navet mais s'en distingue par une forme plus allongée et sa couleur, qui est soit « violette- jaune » ou « vert- jaune » ainsi que par sa chair orangée.
5. Faux : Plusieurs parties de la plante sont comestibles : les pétales peuvent se manger crus et ont un goût très fin dans une salade ; la fleur complète peut se manger farcie de viande et le fruit peut se manger cru ou cuisiné comme une pomme de terre.
6. Vrai : Il apporte peu de glucides mais une bonne quantité de protéines. Ce légume est riche en vitamines C, B9, carotène, calcium et en fer.
7. Vrai : Il aide à combattre les infections et les radicaux libres. Il améliore considérablement le transit intestinal et est également un excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie. En favorisant l'élimination des toxines, il aide à rétablir un fonctionnement harmonieux de ces organes.
8. Vrai : Une fois cueilli, le potiron galeux se conserve au frais de 2 à 4 mois. C'est un réel atout !
9. Vrai : Ce légume peut se retrouver sous le nom de bette ou encore de blette. Celui-ci fait partie de la famille des betteraves.
10. Faux : C'est une plante très facile à cultiver, qui ne demande aucun soin. Elle se réensemence toute seule et s'étale fortement si on n'y prend pas garde.

Notes

Pôle Social et Santé
Service Prévention-Santé
Observatoire de la Santé
Rue de la Station, 49 - B-6900 MARLOIE

Tél. : 084 31 05 05 - Fax : 084 31 18 38

obs.sante@province.luxembourg.be
www.province.luxembourg.be





Les légumes oubliés !



Sources des données : www.passeportsante.net - www.marmiton.org

Producteur : Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg

Editeur responsable : Pierre-Henry GOFFINET, Greffier provincial, Place Léopold 1 - 6700 Arlon
Édition : juillet 2013

